

revista
casa nova

10 RECEITAS NA AIR FRYER

selecionadas do Grande Livro de Receitas na Air Fryer

edição gratuita da Revista Casa Nova



E-BOOK GRATUITO

revistacasanova.com.br · [@revistacasa.nova](https://www.instagram.com/revistacasa.nova)

Antes de ligar a fritadeira

Estas dez receitas foram sorteadas dos quatro capítulos do Grande Livro de Receitas na Air Fryer — pratos principais, acompanhamentos, lanches e sobremesas. É a nossa forma de dizer: a air fryer não é só a máquina da batata frita.

As regras de ouro (valem para todas as receitas deste PDF)

- **Pré-aqueça** por 3 a 5 minutos na temperatura indicada — o alimento sela na hora e mantém a umidade de dentro.
- **Não superlote o cesto.** Comida empilhada cozinha no vapor em vez de dourar. Para porção grande, faça em duas etapas.
- **Um fio de azeite ou manteiga** ativa o dourado. A air fryer dispensa imersão em óleo, não dispensa o fio.
- **Sacuda ou vire na metade do tempo.** O calor vem de cima — o lado de baixo agradece o movimento.
- **Papel manteiga e alumínio só com peso em cima.** Papel solto sobe com o ar e pode queimar na resistência.
- **Se vai ao forno, pode entrar na air fryer** — formas de alumínio, inox, silicone e vidro temperado.

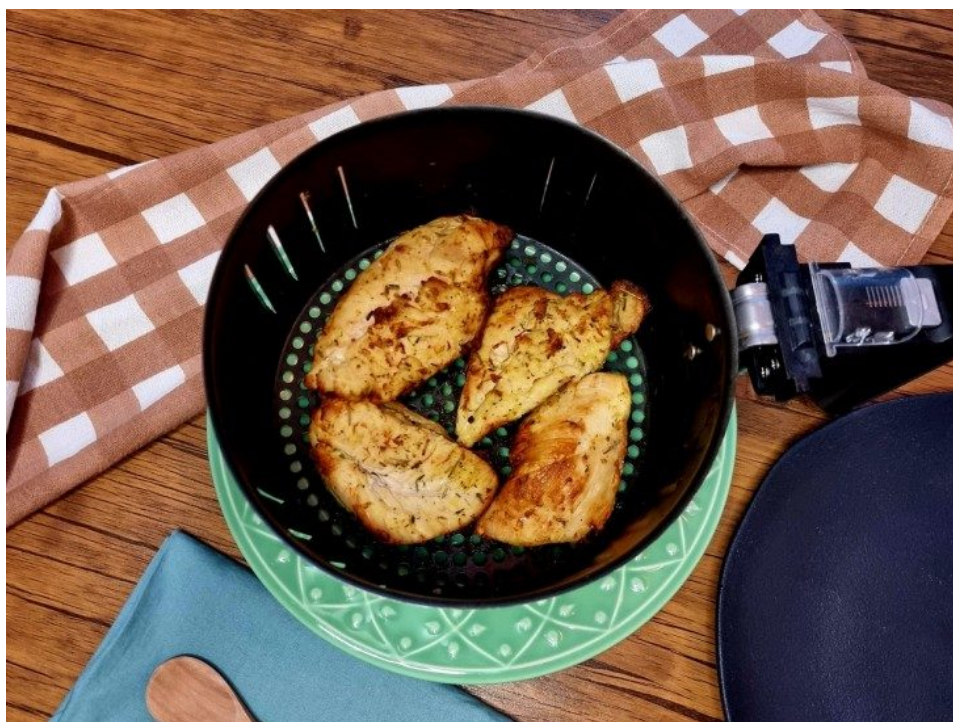
O que vai à mesa

01. Filé de frango na air fryer — 40 minutos
02. Rocambole de carne moída com presunto e queijo — 95 minutos
03. Filé de merluza na air fryer — 25 minutos
04. Mandioca com queijo na air fryer — 120 minutos
05. Legumes crocantes na air fryer — 35 minutos
06. Pastel na air fryer — 15 minutos
07. Empanadas na air fryer — 60 minutos
08. Torrada na air fryer — 11 minutos
09. Sequilhos na air fryer — 20 minutos
10. Maçã assada com sorvete na air fryer — 25 minutos

Bom apetite — e guarda o PDF no celular, que a cozinha agradece.

RECEITA 01 · PRATOS PRINCIPAIS

Filé de frango na air fryer



O filé de frango na airfryer é uma opção prática, saudável e cheia de sabor para o dia a dia. Fica dourado por fora e suculento por dentro, sendo perfeito para acompanhar saladas, arroz ou legumes em refeições rápidas e equilibradas.

Tempo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes

- 4 filés de peito de frango
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Alecrim a gosto
- Pimenta calabresa a gosto
- Mostarda a gosto
- Maionese a gosto

Modo de preparo

1. Reúna todos os ingredientes.
2. Em um recipiente, coloque o frango com todos os outros ingredientes.
3. Usando as mãos, misture bem, para que o tempero cubra bem os filés.
4. Transfira a carne para um saco plástico e deixe marinar na geladeira por pelo menos 1 hora.
5. Enquanto isso, forre a cestinha da airfryer com papel alumínio.
6. Depois, acomode os frangos marinados sobre o alumínio e asse-os na airfryer preaquecida a 200 °C por 15 minutos.
7. Passado o tempo necessário, vire os filés de frango e asse-os, ainda a 200 °C, por mais 10 minutos.
8. Está pronto! Sirva e aproveite.

RECEITA 02 · PRATOS PRINCIPAIS

Rocambole de carne moída com presunto e queijo



Perfeito para um almoço ou jantar do dia a dia, esse rocambole de carne é recheado com presunto, queijo, tomate-cereja e azeitona, e feito na air fryer para maior praticidade. Sirva com purê ou arroz soltinho!

Tempo: 95 minutos

Rendimento: 6 porções

Ingredientes

- 750 gramas de carne moída
- 3 colheres de sopa de mix de cebola em pó
- 30 gramas de bacon triturado
- 1 limão
- 3 dentes de alho
- Cheiro-verde a gosto
- Páprica doce a gosto
- 100 gramas de presunto em fatias
- 100 gramas de mussarela em fatias
- 100 gramas de tomate-cereja
- 1/2 pacote de azeitonas sem caroço (100 gramas)
- Orégano a gosto

Modo de preparo

1. Organize sua bancada e separe todos os ingredientes. Corte os tomates e triture o alho. Lave as azeitonas em água corrente, depois corte-as em rodelas finas. Pique o cheiro-verde finamente.
2. Em uma tigela grande, coloque a carne moída e adicione o bacon triturado. Coloque também o creme de cebola, o alho triturado, o suco de limão, o cheiro-verde, o sal e a páprica. Misture com as mãos até obter uma massa homogênea.
3. Abra uma folha grande de plástico filme sobre a bancada e espalhe a carne temperada sobre ele, formando um retângulo uniforme de cerca de 1,5 cm de espessura.

4. Distribua as fatias de presunto sobre toda a superfície da carne, deixando uma pequena borda nas extremidades.
5. Espalhe as fatias de queijo mussarela, depois o tomate picado e finalize com azeitona picada. Salpique orégano por cima.
6. Comece a enrolar o rocambole com a ajuda do plástico filme, apertando delicadamente para manter o formato firme.
7. Transfira o rocambole para a cesta da air fryer forrada com papel-alumínio, utilizando o plástico apenas como apoio. Retire-o antes de iniciar o cozimento.
8. Asse na air fryer a 150°C por 30 minutos. Aumente a temperatura para 160°C e asse por mais 20 minutos ou até dourar bem por fora.
9. Transfira para uma travessa ou refratário e sirva algumas fatias generosas. Bom apetite!

RECEITA 03 · PRATOS PRINCIPAIS

Filé de merluza na air fryer



Prático e cheio de sabor, esse filé de merluza assado na air fryer é uma ótima opção para quem quer preparar peixe sem complicação. O tempero leva poucos ingredientes e deixa o filé levemente picante. Bom apetite!

Tempo: 25 minutos

Rendimento: 3 porções

Ingredientes

- 3 filés de merluza
- 1 colher de sopa de tempero de alho com sal (10 gramas)
- 2 colheres de sopa de azeite (30 ml)
- 1/2 colher de chá de páprica picante (3 gramas)

Modo de preparo

1. Organize sua bancada e separe todos os ingredientes e utensílios.
2. Prepare o tempero de alho com sal, azeite e páprica picante. Misture até obter um tempero homogêneo.
3. Com um papel-toalha ou pincel culinário, unte o cesto da air fryer para que os filés não grudem e preaqueça por cerca de 5 minutos.
4. Se necessário, corte o filé de merluza ao meio para que os pedaços caibam na air fryer; Espalhe o tempero sobre um dos lados dos filés.
5. Massageie delicadamente o peixe com as mãos, sem apertar, apenas para distribuir o tempero. Tempere o outro lado dos filés da mesma maneira.
6. Acomode os pedaços de peixe no cesto da air fryer sem se sobreporem (ou sobrepondo o mínimo possível).
7. Asse a 200 °C por 10 minutos, abra a air fryer e pressione levemente o peixe para verificar sua textura.
8. Continue o preparo por mais 5 minutos e verifique novamente a textura do peixe.
9. Asse por mais 5 minutos, para obter um resultado intermediário entre macio e crocante.
10. Retire os filés da air fryer com cuidado e sirva o peixe com limão. Bom apetite!

RECEITA 04 · ACOMPANHAMENTOS

Mandioca com queijo na air fryer



Ideal como aperitivo ou acompanhamento, a mandioca com queijo na air fryer fica com uma casquinha crocante por fora e o interior bem macio. Após fazer a massa de mandioca, é preciso congelá-la - essa é a etapa mais demorada, porém é indispensável para ter o ponto correto do prato.

Tempo: 120 minutos

Rendimento: 24 unidades

Ingredientes

- 800 gramas de mandioca descascada
- 120 gramas de queijo minas padrão ralado
- 1/2 colher de café de sal (ou a gosto)
- 1/2 colher de café de pimenta-do-reino (ou a gosto)
- 1 colher de sopa de manteiga

Modo de preparo

1. Para agilizar a sua receita, já deixe todos os ingredientes separados para fazer a mandioca com queijo na air fryer, petisco fácil e prático.
2. Em uma panela de pressão, coloque os pedaços de mandioca e despeje a água. Ligue o fogo alto e, quando pegar pressão, reduza o fogo. Cozinhe por cerca de 40 minutos.
3. Desligue o fogo e espere a pressão sair naturalmente. Escorra a água, transfira para uma tigela de vidro e retire os fiapos do meio. Depois, utilize um amassador de batatas e amasse a mandioca até formar um purê.
4. Quando ela estiver morna, coloque a pimenta-do-reino e o queijo minas. Misture com as mãos higienizadas. Por último, prove e ajuste o sal se achar necessário.
5. Unte um refratário com uma camada fina de manteiga. Coloque a massa de mandioca e pressione com os dedos até nivelar a camada. Reserve no freezer por cerca de 1 hora ou na geladeira por 2 horas.
6. Retire do freezer ou geladeira, passe a faca nas laterais e desenforme na tábua. Corte os pedaços da massa do tamanho que preferir.

7. Ligue a air fryer a 200°C e espere aproximadamente 3 minutos. Pincele manteiga no cesto da air fryer, coloque os pedaços de mandioca bem espaçados, pincele mais manteiga por cima e deixe por 8 minutos.
8. Abra, vire todos os pedaços e pincele mais manteiga por cima de cada pedaço. Feche a air fryer e asse por mais 8 minutos.
9. Sirva a mandioca com queijo na air fryer com o molho de sua preferência. Bom apetite!

RECEITA 05 · ACOMPANHAMENTOS

Legumes crocantes na air fryer



Leves, coloridos e cheios de sabor, os legumes crocantes na airfryer são a opção perfeita para quem busca praticidade e uma alimentação mais equilibrada! Com textura douradinha por fora e macia por dentro, eles são ideais como acompanhamento ou até como petisco saudável no dia a dia.

Tempo: 35 minutos

Rendimento: 4 a 5 porções

Ingredientes

- 4 batata inglesas
- 2 batatas-doces
- 1 cenoura grande cortada em rodela
- Azeite a gosto
- Páprica picante a gosto
- Sal a gosto
- Molho de alho a gosto (opcional)
- Lemon pepper a gosto

Modo de preparo

1. Reúna todos os ingredientes.
2. Corte as batatas inglesas em palitos rústicos (não é necessário retirar a casca).
3. Descasque a batata-doce e corte em palitos.
4. Passe todas as batatas para um recipiente, coloque um pouco de água e leve ao micro-ondas por 3 a 5 minutos apenas para agilizar o cozimento.
5. Descarte a água e junte a cenoura.
6. Tempere com azeite, a páprica, o sal, o molho de alho, o lemon pepper e misture bem.
7. Acomode metade dos legumes na cesta da air fryer, ligue a 200°C por 15 a 20 minutos. Na metade do tempo, agite os legumes para fritar todos por igual. Repita o processo com o restante.
8. Agora é só servir. Bom apetite!

RECEITA 06 · LANCHES E SALGADOS

Pastel na air fryer



Pastelzinho é sinônimo de alegria por aqui. Entretanto, deixa a gente com o alerta ligado: não faz bem para a saúde consumir muitas frituras. Temos a alternativa ideal - pastel na air fryer! O segredo é pincelar azeite na massa, assim, ela não resseca e fica crocante. Escolha seu recheio preferido e vamos cozinhar.

Tempo: 15 minutos**Rendimento: Variado**

Ingredientes

- Massa fresca para pastel comprada pronta
- Recheio a gosto (sugestões: carne moída, frango desfiado, queijo, shitake, palmito)

Modo de preparo

1. Reúna os ingredientes do pastel na air fryer.
2. Abra uma folha de massa e coloque o recheio de sua preferência.
3. Feche o pastel, umidifique delicadamente as bordas e sele a pontinha com um garfo.
4. Pincele a massa com azeite para não ressecar.
5. Em seguida, coloque na air fryer preaquecida a 180°C e deixe por 10 minutos. O tempo pode variar de acordo com a sua preferência. Se você gosta da massa mais clara, deixe menos tempo; se prefere dourada, deixe mais.
6. Agora é só servir com ketchup, maionese ou outro molho de sua preferência. Bom apetite!

RECEITA 07 · LANCHES E SALGADOS

Empanadas na air fryer



Crocantes por fora, cremosas por dentro e muito fáceis de preparar, essas empanadas na air fryer são perfeitas para um lanche prático ou uma refeição leve e saborosa. A massa amanteigada fica douradinha na medida certa, enquanto o recheio de ricota com espinafre garante uma combinação delicada, nutritiva e cheia de sabor.

Tempo: 60 minutos

Rendimento: 12 unidades

Ingredientes

- 100 gramas de manteiga sem sal
- 250 gramas de farinha de trigo
- 1/4 colher de chá de sal
- 1 ovo
- 250 gramas de queijo ricota
- 2 colheres de sopa de iogurte natural
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 xícara de chá de espinafre desfolhado
- Sal a gosto

Modo de preparo

1. Reúna os ingredientes das empanadas.
2. Em uma tigela, coloque a manteiga gelada em cubos, a farinha de trigo e amasse com as pontas dos dedos até virar uma farofa.
3. Acrescente o sal e o ovo. Misture até formar uma massa lisa e homogênea.
4. Embrulhe com papel filme e deixe descansar por meia hora.
5. Em um prato, coloque a ricota, amasse bem e junte o iogurte. Misture bem.
6. Em uma frigideira, coloque a manteiga, o espinafre e deixe refogar por cerca de 5 minutos.
7. Coloque o queijo, acerte o sal e mexa, misturando bem. Reserve em um recipiente.

8. Separe a massa em bolinhas uniformes, abra-as em formato oval e recheie com a mistura de ricota e espinafre.
9. Passe um pouco de água nas bordas das massas, feche, aperte com um garfo e pincele um ovo batido por cima. Leve para assar na air fryer preaquecida a 200°C por cerca 15 minutos.
10. Sirva com o molho de sua preferência. Bom apetite!

RECEITA 08 · LANCHES E SALGADOS

Torrada na air fryer



Sabe aquele pão que sobrou? Ele pode virar uma torrada crocante, dourada e cheia de sabor em poucos minutos! Essa versão na air fryer é prática, econômica e perfeita para acompanhar o café da manhã ou lanche da tarde.

Tempo: 11 minutos

Rendimento: 150 gramas

Ingredientes

- 3 pães franceses amanhecidos
- 80 gramas de margarina ou manteiga
- 1 colher de sopa de orégano

Modo de preparo

1. Organize sua bancada e separe todos os ingredientes.
2. Corte os pães amanhecidos em rodelas com cerca de 1 dedo de espessura. Caso os pães não estejam duros o suficiente, leve ao micro-ondas por cerca de 30 segundos e deixe esfriar completamente para cortá-los.
3. Enquanto isso, preaqueça a air fryer a 180 °C por cerca de 5 minutos.
4. Agora, passe manteiga ou margarina em um lado das fatias de pão. Vire as fatias e passe também do outro lado.
5. Polvilhe orégano em apenas um lado das fatias.
6. Em seguida, disponha as torradas na air fryer, podendo sobrepor levemente, sem problemas.
7. Asse as torradas a 200 °C por cerca de 6 minutinhos.
8. Retire e sirva imediatamente. Perfeito para um café da manhã ou lanche da tarde!

RECEITA 09 · DOCES E SOBREMESAS

Sequilhos na air fryer



Os sequilhos na air fryer são a prova de que é possível preparar um clássico caseiro de forma prática e rápida. Com poucos ingredientes e um modo de preparo simples, essa receita rende de bastante e fica pronta em cerca de 20 minutos, perfeita para acompanhar um café fresquinho ou servir em momentos especiais.

Tempo: 20 minutos

Rendimento: 35 a 40 unidade

Ingredientes

- 1/2 lata de leite condensado
- 3 colheres de sopa de manteiga em temperatura ambiente
- 300 gramas de amido de milho

Modo de preparo

1. Reúna os ingredientes do sequilhos na air fryer.
2. Em um recipiente, coloque o leite condensado, a manteiga e misture bem.
3. Gradualmente, vá colocando o amido de milho e misture até formar uma massa homogênea, macia e modelável.
4. Pegue pequenas porções da massa, molde em formato de bolinhas e disponha em uma forma.
5. Pressione levemente cada bolinha com o garfo.
6. Preaqueça a air fryer por 4 minutos a 180°C. Após esse tempo, forre o fundo da cestinha da fritadeira elétrica com papel manteiga, acomode os sequilhos um do lado do outro e deixe a 180°C por 5 a 8 minutos.
7. Sirva com um café passado na hora. Bom apetite!

RECEITA 10 · DOCES E SOBREMESAS

Maçã assada com sorvete na air fryer



Quer uma sobremesa simples, charmosa e irresistível? A maçã assada com sorvete é a combinação perfeita entre o doce e o aromático. Feita na air fryer, é prática e ganha um toque especial de manteiga e canela em pó, que deixa tudo mais saboroso!

Tempo: 25 minutos

Rendimento: 2 porções

Ingredientes

- 1 maçã (verde ou vermelha)
- Manteiga a gosto
- Canela em pó a gosto
- 2 bolas de sorvete de creme

Modo de preparo

1. Deixe o necessário ao seu alcance na bancada.
2. Corte a maçã no sentido horizontal e com o auxílio de uma colher, retire apenas a parte de seu miolo - onde ficam concentradas as sementes (faça isso nas duas metades).
3. Agora, forre suas bases com um pedaço de papel alumínio, deixando apenas suas superfícies aparentes. Esse é um passo que preserva a casca e ajuda no cozimento. Por cima de cada metade da maçã, pincele um pouco de manteiga.
4. Polvilhe canela em pó para um toque aromático e asse na air fryer a 200 °C por cerca de 20 minutos.
5. Retire da cestinha, disponha num prato e acrescente uma bola de sorvete de creme em cima de cada metade de maçã. Se gostar, finalize com uma canela em pau para um visual convidativo e mais canela em pó, para um toque extra de especiarias!

A cozinha continua no site

A Revista Casa Nova publica toda semana guias práticos para a casa real — reformas, reparos, limpeza, decoração e cozinha, no passo a passo de quem já errou primeiro para você não errar.

revistacasanova.com.br · Instagram: **@revistacasa.nova**

Este PDF é gratuito — pode salvar, imprimir e compartilhar à vontade.

Receitas do acervo Receiteria, compiladas no Grande Livro de Receitas na Air Fryer.
Seleção e edição: Revista Casa Nova.